



温め 目安時間	ごはん付き・おかず・こだわり御膳	500w:1分30秒～2分程度
	ボリューム弁当	500w:3分～3分30秒程度
	生協のおそうざい	500w:2分程度

おかず	彩りと栄養バランスを考えた素材の旨味を味わえます	アレルギー	成分値
8/24 (月)	【新メニュー】とんかつに爽やかなわさびの香りが楽しめるソースをかけました。		
	とんかつ 香味わさびソース／塩焼そば NEW	・乳成分・小麦	エネルギー 382 kcal
	野菜と豆の和風炒め	・小麦	たんぱく質 12.9 g
	玉ねぎとじゃがいものソテー○		脂質 19.2 g
	白菜とあさりの中華煮	・小麦	炭水化物 40.1 g
	人参とこんにゃくの煮物○	・小麦	カルシウム 35 mg
	肉団子 トマトソース○	・乳成分・小麦	食塩相当量 2.8 g
8/25 (火)	人気メニューである天ぷらをご用意しています。オクラは6～9月に旬を迎える夏野菜です。		
	天ぷら盛り合わせ(カレイの天ぷら、れんこん天、オクラ天)	・卵・乳成分・小麦・えび	エネルギー 381 kcal
	キャベツと豚肉の味噌炒め○		たんぱく質 16.3 g
	平サヤいんげんとマッシュルームのコンソメ煮○		脂質 22.0 g
	野菜の中華炒め○	・小麦	炭水化物 33.3 g
	麩と椎茸の煮物	・小麦	カルシウム 48 mg
	うぐいす豆		食塩相当量 1.1 g
8/26 (水)	ひじきの炒め煮は、ほっとする味付けです。		
	豚肉のバジルオイル焼き／玉ねぎとアスパラの炒め物○／レモン香る真鯛カツ	・卵・乳成分・小麦	エネルギー 383 kcal
	ウインナーとしめじのバター醤油風味スパゲティ○	・乳成分・小麦	たんぱく質 13.6 g
	野菜とメンマの炒め物○	・小麦	脂質 23.3 g
	ひじきの炒め煮○	・小麦	炭水化物 29.7 g
	ジャージャー焼きなす	・小麦・えび	カルシウム 50 mg
	香の物		食塩相当量 3.3 g
8/27 (木)	春雨サラダ しそ風味は、夏の暑い時期にさっぱりと食べられる一品です。		
	赤魚の照り焼き／平サヤいんげんと玉ねぎの炒め物○／道産男爵コロッケ○	・乳成分・小麦	エネルギー 383 kcal
	ブロッコリーとさつま揚げの塩炒め	・卵・小麦	たんぱく質 17.5 g
	春雨サラダ しそ風味	・小麦	脂質 21.2 g
	こんにゃくとひき肉の炒め物	・小麦	炭水化物 30.3 g
	厚揚げとうずら卵の煮物	・卵・小麦	カルシウム 59 mg
	香の物	・小麦	食塩相当量 3.0 g
8/28 (金)	豚肉野菜巻フライは、いんげんと人参を豚肉で巻いています。		
	ハンバーグ デミグラスソース○／マカロニソテー／豚肉野菜巻フライ	・卵・乳成分・小麦	エネルギー 381 kcal
	カリフラワーとベーコンのバター風味ソテー	・卵・乳成分	たんぱく質 14.2 g
	大根と人参の煮物○	・小麦	脂質 20.9 g
	キャベツとエリンギの中華炒め○	・小麦	炭水化物 34.1 g
	さつまいものコンソメ煮○		カルシウム 56 mg
	香の物	・小麦	食塩相当量 2.3 g

ごはん付き	地産地消として、「千葉県産こしひかり」を使用	アレルギー	成分値
8/24 (月)	カレールー包み揚げは、スパイシーで食欲をそそる味付けです。		
	豚肉と玉子の甘辛炒め	・卵・小麦	エネルギー 565 kcal
	大根とチンゲン菜の中華煮○	・小麦	たんぱく質 15.9 g
	カレールー包み揚げ○／ビーフンの炒め物	・乳成分・小麦	脂質 17.0 g
	さつまいもの煮物○	・小麦	炭水化物 85.6 g
	焼売	・乳成分・小麦	カルシウム 51 mg
	ごはん○		食塩相当量 1.9 g
8/25 (火)	しそひじきは、ごはんのお供にぴったりで美味しいと評判です。		
	サバの塩焼き／きんぴらごぼう	・小麦	エネルギー 519 kcal
	ブロッコリーとあさりの中華煮○	・小麦	たんぱく質 22.0 g
	白菜とこんにゃくのそぼろ炒め	・小麦	脂質 16.9 g
	ミニチキン	・卵・乳成分・小麦	炭水化物 70.3 g
	しそひじき	・小麦	カルシウム 27 mg
	ごはん○		食塩相当量 2.7 g
8/26 (水)	目玉風オムレツは、照り焼きハンバーグと一緒に召し上がってください。		
	照り焼きハンバーグ○／目玉風オムレツ○	・卵・乳成分・小麦	エネルギー 504 kcal
	マカロニナポリタン	・卵・乳成分・小麦	たんぱく質 16.4 g
	キャベツとさつま揚げのピリ辛炒め○	・卵・小麦	脂質 12.3 g
	大根の煮物○	・小麦	炭水化物 78.7 g
	香の物	・小麦	カルシウム 38 mg
	ごはん○		食塩相当量 2.7 g
8/27 (木)	【新メニュー】鶏肉の木の芽味噌焼きは、山椒の爽やかな香りと味噌のコクが味わえる一品です。		
	鶏肉の木の芽味噌焼き／スパゲティソテー／ブロッコリーの煮物 NEW	・小麦	エネルギー 514 kcal
	レモン香る真鯛カツ	・卵・乳成分・小麦	たんぱく質 14.4 g
	野菜の塩だれ炒め○	・小麦	脂質 13.2 g
	なすの煮物	・小麦	炭水化物 82.6 g
	黒豆	・小麦	カルシウム 37 mg
	ごはん○		食塩相当量 1.9 g
8/28 (金)	淡泊な味わいのタラをムニエルにしました。		
	タラのムニエル／平サヤいんげんと玉ねぎの炒め物○	・乳成分・小麦	エネルギー 481 kcal
	わかめとあげの煮物	・小麦	たんぱく質 19.8 g
	肉団子 みぞれあん○	・乳成分・小麦	脂質 11.1 g
	揚げじゃが		炭水化物 73.2 g
	りんごシロップ漬け		カルシウム 45 mg
	ごはん○		食塩相当量 2.7 g

※アレルギーは特定原材料8品目「乳成分・卵・小麦・そば・落花生・えび・かに・くるみ」のみ表記しております。※作業内では、ほかのメニューと同一の厨房で調理しているため、加工、調理過程において「乳成分・卵・小麦・そば・落花生・えび・かに・くるみ」が微量に混入する可能性があります。症状のある方はご注文をお控えください。※レンジで温める際は、玉子やさつま揚げ、皮のあるおかず(魚・いか・ウインナー等)は破裂する可能性があるためご注意ください。事前に穴をあけたり、切込みを入れることで防げます。また、温め時間はあくまでも目安ですのでご注意ください。※食材によって個体差が生じることがあります。予めご了承ください。

こだわり御膳		だしや調味料にこだわった多彩なメニューをご用意		アレルギー	成分値
8/24 (月)	【新メニュー】いつもと違う味わいの肉の食感が楽しめるハンバーグに、野菜の甘みを感じられるソースをかけました。				
	ハンバーグ 野菜ソース／スパゲティソテー／キッシュ風○ NEW		・卵・乳成分・小麦	エネルギー 476 kcal	
	ハッシュドビーフ風コロッケ○		・乳成分・小麦	たんぱく質 19.1 g	
	大根とメンマの中華煮○		・小麦	脂質 27.5 g	
	エリンギとウインナーのソテー○			炭水化物 40.3 g	
	いんげんと豆の炒め物		・小麦	カルシウム 168 mg	
	ブロッコリーとあげの煮物		・小麦	食塩相当量 3.3 g	
	ごぼうのカレー煮○		・小麦		
	野菜つみれの煮物		・小麦		
8/25 (火)	ブルコギは、韓国料理の一つでの代表的な甘辛い味付けが特徴です。				
	ブルコギ○／いなり餃子		・卵・乳成分・小麦	エネルギー 444 kcal	
	アジのねぎ塩だれ／ビーフンの炒め物		・小麦	たんぱく質 20.0 g	
	キャベツと人参のツナ炒め○			脂質 26.7 g	
	カリフラワーとあさりのバジルソテー○		・乳成分・小麦	炭水化物 32.1 g	
	こんにゃくの柚子風味		・小麦	カルシウム 48 mg	
	オクラと人参のコンソメ煮			食塩相当量 3.0 g	
	なすの生姜焼き		・小麦		
黒豆	・小麦				
8/26 (水)	【注意！】白菜と玉ねぎの中華煮は、電子レンジで加熱しすぎると破裂することがございます。				
	タラのタンドリー焼き／マカロニソテー／三角えび春巻き		・乳成分・小麦・えび	エネルギー 384 kcal	
	豚肉と野菜の中華ごま炒め○		・小麦	たんぱく質 22.1 g	
	白菜と玉ねぎの中華煮		・小麦	脂質 20.7 g	
	結び昆布と人参の煮物○		・小麦	炭水化物 28.6 g	
	しめじと人参のバター風味ソテー○		・乳成分	カルシウム 49 mg	
	木の葉しんじょの煮物		・小麦	食塩相当量 2.9 g	
	じゃがいもとブロッコリーの炒め物○		・小麦		
香の物					
8/27 (木)	【新メニュー】唐揚げにわさび風味あんかけをかけて、ほんのりと辛味が楽しめる一品に仕上げました。				
	国産鶏肉の唐揚げ わさび風味あんかけ○／塩焼そば NEW		・乳成分・小麦	エネルギー 396 kcal	
	カレイのおかか煮／オクラのだし煮		・小麦	たんぱく質 22.9 g	
	小松菜と高野豆腐の煮物		・小麦	脂質 22.2 g	
	ねぎとハムの中華炒め○		・乳成分・小麦	炭水化物 25.8 g	
	ひじきの和風サラダ		・小麦	カルシウム 40 mg	
	大根の煮物○		・小麦	食塩相当量 3.1 g	
	ピーマンと玉子のコンソメ炒め		・卵		
若桃甘露煮					
8/28 (金)	揚げ出し豆腐は醤油やめんつゆなどお好みの調味料をかけてお召し上がりください。				
	豚肉と野菜の味噌炒め○／サワラのごまバター風味焼き		・乳成分・小麦	エネルギー 421 kcal	
	蓮根と挽肉の照り焼き		・小麦	たんぱく質 23.0 g	
	いんげんとさつま揚げのオイスターソース煮○		・卵・小麦	脂質 25.9 g	
	ジャーマンポテト○		・卵・乳成分	炭水化物 26.0 g	
	マッシュルームとキャベツのレモンペッパーソテー		・乳成分・小麦	カルシウム 38 mg	
	こんにゃくと玉ねぎの煮物○		・小麦	食塩相当量 3.2 g	
	揚げ出し豆腐		・小麦		
香の物					

※アレルギーは特定原材料8品目「乳成分・卵・小麦・そば・落花生・えび・かに・くるみ」のみ表記しております。※作業内では、ほかのメニューと同一の厨房で調理しているため、加工、調理過程において「乳成分・卵・小麦・そば・落花生・えび・かに・くるみ」が微量に混入する可能性があります。症状のある方はご注文をお控えください。※レンジで温める際は、玉子やさつま揚げ、皮のあるおかず(魚・いか・ウインナー等)は破裂する可能性があるためご注意ください。事前に穴をあけたり、切込みを入れることで防げます。また、温め時間はあくまでも目安ですのでご注意ください。※食材によって個体差が生じることがあります。予めご了承ください。

管理栄養士が献立した栄養バランスのとれた、塩分に配慮したメニューとなっています。
この献立は、天然だし、圧搾一番搾り菜種油、特選丸大豆しょうゆ(遺伝子組換え原料不使用)を使用しています。
献立内容の主原料に国産原料を使用　○マークを記載しています。※主原料とは、一番多く使用されている原料です。

8月24日(月)～8月28日(金)のメニュー							
ボリューム弁当(ごはん240g目安)		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食塩相当量
8/24(月)	鶏の唐揚げ弁当	1031 kcal	33.1 g	48.0 g	107.3 g	18 mg	2.1 g
8/25(火)	天丼	797 kcal	16.9 g	18.8 g	136.3 g	10 mg	3.0 g
8/26(水)	回鍋肉弁当	812 kcal	21.3 g	29.8 g	109.3 g	27 mg	2.6 g
8/27(木)	鮭の塩焼きと牛肉とごぼうの甘辛煮弁当	694 kcal	26.9 g	16.9 g	102.1 g	14 mg	2.6 g
8/28(金)	豚の生姜焼き弁当	922 kcal	23.5 g	32.3 g	128.7 g	43 mg	2.6 g

生協のおそうざい(2人前)		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食塩相当量	アレルギー
8/24(月)	豚肉としいたけのオイスターソース炒め	443 kcal	19.2 g	26.3 g	30.8 g	62 mg	3.7 g	小麦
8/25(火)	八宝菜	423 kcal	48.2 g	20.9 g	26.3 g	89 mg	5.9 g	卵・小麦・えび
8/26(水)	豚肉の唐揚げ　野菜黒酢あんかけ	686 kcal	25.8 g	39.0 g	67.1 g	27 mg	8.1 g	卵・乳成分・小麦
8/27(木)	三元豚ヒレカツとシューマイ	604 kcal	30.4 g	33.0 g	46.2 g	27 mg	1.8 g	卵・乳成分・小麦
8/28(金)	サバの味噌煮と豚しゃぶ(おろしポン酢付き)	429 kcal	33.7 g	31.1 g	11.7 g	23 mg	2.7 g	小麦

サイドメニュー　＊白飯のみのご注文はできません
白飯(150g目安)　＊千葉県産こしひかりを使用

<宅配便>冷凍おかず(5個セット)		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	アレルギー
8/24(月)	穴子のとろとろ卵とじ	275 kcal	18.9 g	16.0 g	17.3 g	2.2 g	卵・小麦
	汁無し担々麺	293 kcal	18.2 g	16.0 g	23.4 g	2.3 g	乳成分・小麦・落花生
	鰯(サワラ)の香味ソース	286 kcal	18.3 g	14.9 g	23.4 g	2.4 g	卵・乳成分・小麦
	和風だしポークカレー	276 kcal	19.7 g	13.2 g	23.3 g	1.9 g	小麦
	鰯(タラ)の洋風グリルと温野菜	272 kcal	18.8 g	13.5 g	23.3 g	1.5 g	卵・乳成分・小麦

ご利用方法
◇1週間に合計3食以上ご利用があれば、週1日より好きなメニューをお届けします。
◇「うちの晩ごはんシリーズ(3種)」・「ボリューム弁当」・「生協のおそうざい」をお好きなメニューに組み合わせが可能です。
◇「ボリューム弁当」は14種類のメニューを日替わりで提供します。その為メニューを選択できませんので予めご了承ください。
◇「生協のおそうざい」は16種類のメニューを日替わりで提供します。その為メニューを選択できませんので予めご了承ください。
◇「冷凍おかずセット」は5個1セットをダンボールに梱包してヤマト運輸株式会社「クール宅急便(冷凍)」で月曜日にお届けします。
◇ご注文の締切は、お届け前週の水曜日となります。
◇受付締切り後の変更・キャンセルはご遠慮いただいております。
◇材料入荷の都合により献立の内容が変更になる場合がございます。
◇容器は、軽く水洗いを行い、次回のお届けに返却してください(ボリューム弁当、生協のおそうざい、冷凍おかずをのぞく)。
◇献立内容で一行に複数メニューがある場合、アレルギーは一括表示をしています。



生協の夕食宅配 受付センター

0120-228-566

<受付時間> 月曜日～金曜日　10:00～18:30